

〰 振り返り・見直し・実践 〰

ぐっすり

睡眠教育

サポートブック

令和3年度～令和5年度 愛知県研究開発事業
「子どもの睡眠対策に向けた効果的なアプローチ方法の検討」

ぐっすりすが
解説します!



はじめに

子どもの睡眠は、成長期における健全な心身の発達のために重要です。しかし、子どもの就寝時刻は後退し、睡眠時間が短くなっている報告が後を絶ちません。睡眠不足は、成長を妨げることをはじめ心身にさまざまな悪影響を与えます。まずは、子ども自身が睡眠の重要性を理解し、生活リズムを調整するスキルを育むことが必要です。そのためには、学校関係者や保護者のみなさまのサポートが不可欠です。

愛知県研究開発事業「子どもの睡眠対策に向けた効果的なアプローチ方法の検討」では、愛知県内の小学校15校（2,784人）にご協力いただき、「睡眠教育プログラム」を実施させていただきました。本冊子では、睡眠教育プログラムの内容とアンケート調査結果を報告いたします。また、睡眠教育プログラムで使用した授業スライドやワークシート、保護者向けの情報発信「睡眠だより」をすぐに学校現場でご活用いただけるようにダウンロード教材として、研究協力校の教員のみなさまのご意見を参考にブラッシュアップいたしました。

本冊子を子どもの睡眠をはじめとする生活習慣の実態把握、睡眠教育の推進などの参考としてご活用いただき、子どもの心身の健康保持増進にお役立ていただければ幸いです。

目次

はじめに	1 P
実施した睡眠教育プログラムについて	2 P
愛知県内の子どもの生活習慣の実態～初回のアンケート調査結果より～	3. 4 P
睡眠教育ダウンロード教材	
◆授業動画教材「よい睡眠をとるために」	5. 6 P
①睡眠の役割を知ろう ②生活習慣を見直そう	
③デジタル機器の使い方を考えよう	
◆ワークシート	7. 8 P
①睡眠&デジタル機器チェックシート ②帰宅後の生活振り返りシート	
③1週間チャレンジシート～生活習慣とデジタル機器の目標を考えてやってみよう～	
◆保護者への情報発信「睡眠だより」	8 P
①睡眠時間を見直そう ②よい睡眠とは？	
③よい睡眠をとるコツ ④睡眠とデジタル機器の関係	
睡眠教育プログラムを実施して～グループ別のアンケート調査結果の変容より～	9. 10 P
おわりに	

実施した

睡眠教育プログラムについて

対象者 愛知県内の小学校15校、5・6年生2,784人

15校を5校ずつ、実施内容・実施回数別に3グループに分けました。

睡眠教育プログラムの内容

睡眠講座

授業スライドや生活振り返りシートなどを用いた授業、目標設定



睡眠チェックシート

睡眠講座で設定した目標の達成、睡眠状況を記録する
1週間のセルフモニタリング



睡眠だより

保護者向けの睡眠に関する情報発信
(お便りを配布)









アンケート調査

就寝時刻や起床時刻、デジタル機器の利用状況などの生活習慣・ストレス症状などに関するアンケート調査



グループ別、睡眠教育プログラム実施の流れ

令和4年	実施内容	グループ		
		A (827人) 	B (919人) 	C (1,038人) 
4月	アンケート調査 (初回)	○	○	○
5月	睡眠講座①	○	○	○
6月	睡眠チェックシート		○	○
	睡眠だより①		○	○
7月	アンケート調査 (中間)	○	○	○
9月	睡眠講座②			○
10月	睡眠チェックシート			○
	睡眠だより②			○
11月	アンケート調査 (終回)	○	○	○

※睡眠教育プログラムの継続性の効果を検討するため、実施内容の回数別にA ・B ・C とし、C,B,Aの順に実施回数を多く設定しています。

愛知県内の子どもの生活習慣の実態

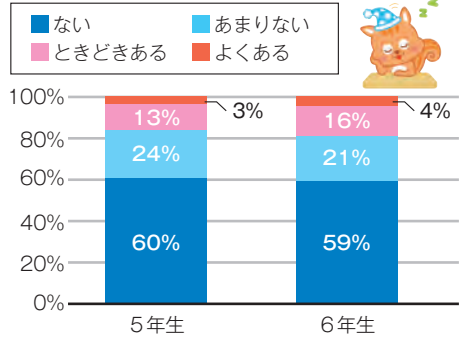
～初回のアンケート調査結果より～

解析対象 アンケート調査（初回：令和4年4月）を回答した小学校5・6年生2,350人
 小学校5年生：1,139人、6年生：1,211人
 有効回答率84.4%

睡眠状況（就寝時刻・起床時刻・夕方の仮眠）

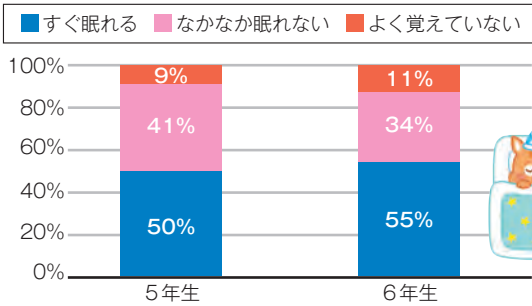
学校からの帰宅後～夜寝る間に、30分以上の仮眠をすることがありますか。

		5年生	6年生
就寝時刻 (平均)	平日	21:43	21:58
	週末(休日前)	22:21	22:38
起床時刻 (平均)	平日	6:25	6:27
	週末	7:35	7:43

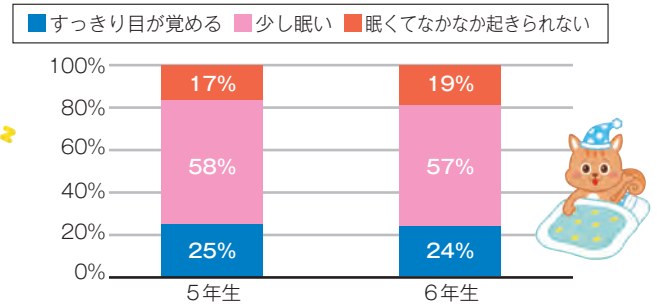


主観的睡眠感（入眠感・目覚め）

夜寝るときは、すぐに眠れますか。



朝起きるときは、すっきり目が覚めますか。

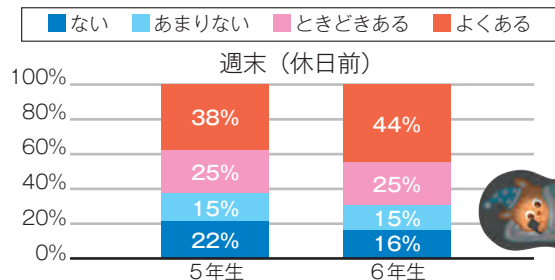
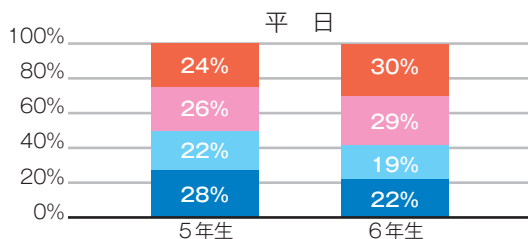


デジタル機器の利用状況（勉強以外でのスクリーンタイム※・寝る直前の利用頻度）

		5年生	6年生
スクリーンタイム (平均)	平日	1時間58分	2時間15分
	週末	3時間16分	3時間58分

※「スクリーンタイム」とは、テレビやゲーム機、スマートフォンなどのデジタル機器の利用時間

寝る直前までデジタル機器を使うことはありますか。





就寝時刻が遅い、朝の目覚めがわるい子どもほどストレス症状が強い傾向があります！



アンケート結果からスクリーンタイムが課題とわかったので、今後も指導していきたいです。

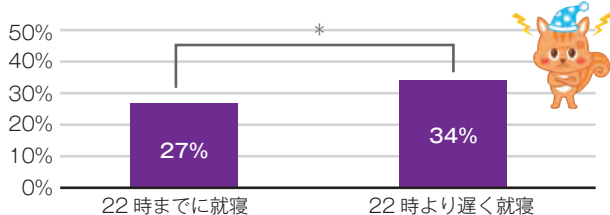
睡眠教育プログラムに参加した教員の感想



就寝時刻とストレス症状の関連

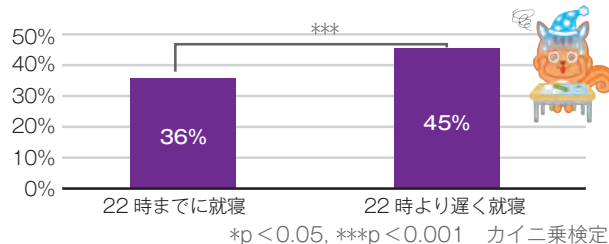
【平日の就寝時刻×イライラすること】

なんでもないのにイライラすることが「よくある」「ときどきある」と回答した児童の割合



【平日の就寝時刻×授業に集中できないこと】

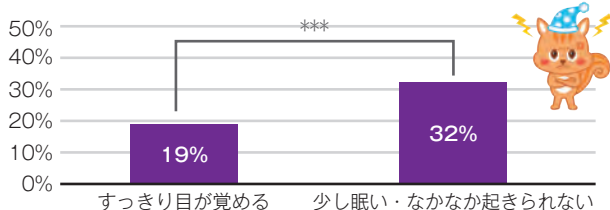
授業に集中できないことが「よくある」「ときどきある」と回答した児童の割合



朝の目覚めとストレス症状の関連

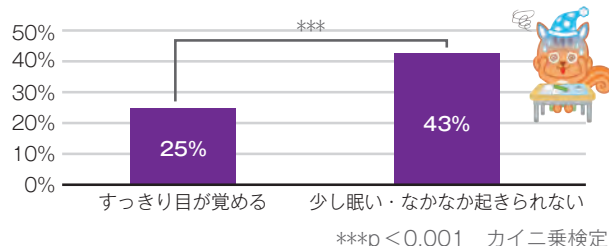
【朝の目覚め×イライラすること】

なんでもないのにイライラすることが「よくある」「ときどきある」と回答した児童の割合



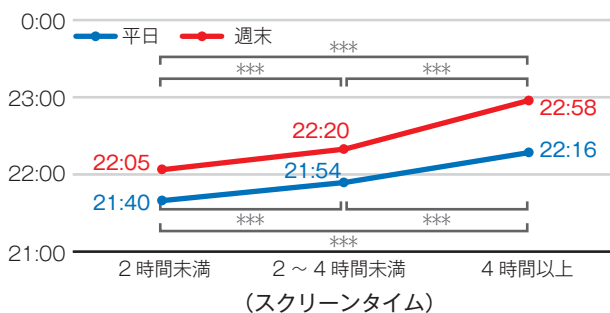
【朝の目覚め×授業に集中できないこと】

授業に集中できないことが「よくある」「ときどきある」と回答した児童の割合



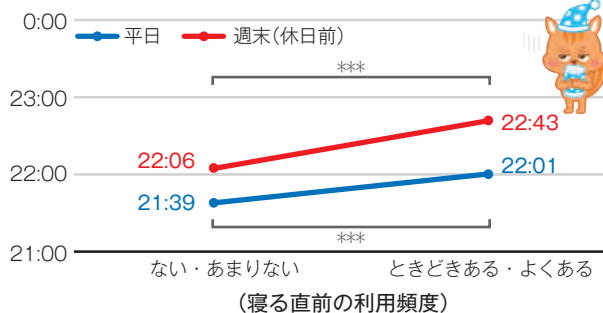
デジタル機器の利用と就寝時刻の関連

【スクリーンタイム×平均就寝時刻】



***p < 0.001 Kruskal-Wallis検定, Bonferroni

【寝る直前までの利用頻度×平均就寝時刻】



***p < 0.001 Mann-WhitneyのU検定



デジタル機器を利用している子どもほど、就寝時刻が遅い傾向があります！

睡眠教育ダウンロード教材①

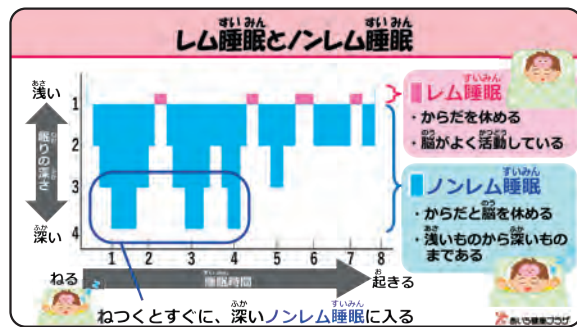
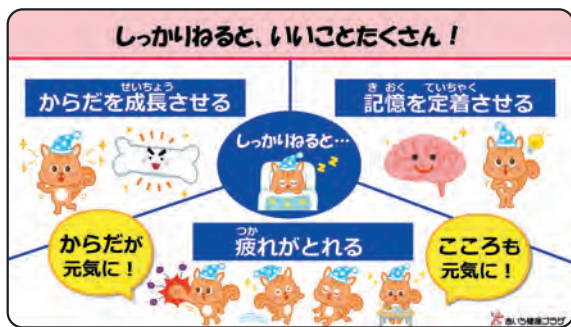
～授業動画教材「よい睡眠をとるために」～

睡眠講座①②で
実施した内容を
学校でご活用いただける
ように動画にしました！



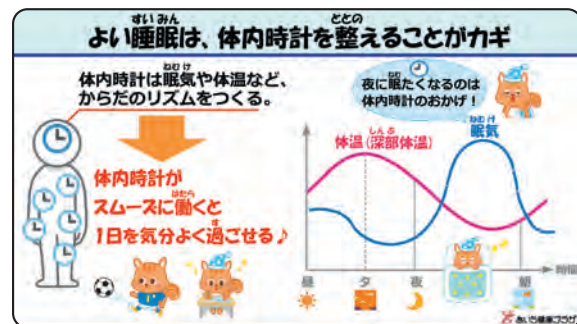
①睡眠の役割を知ろう(約15分間)

- 【内容】
- ・なぜ睡眠が必要？
 - ・必要な睡眠時間
 - ・睡眠不足による心身への影響



②生活習慣を見直そう(約15分間)

- 【内容】
- ・よい睡眠とはどんな睡眠？
 - ・よい睡眠をとるための生活習慣のコツ



③デジタル機器の使い方を考えよう(約15分間)

- 【内容】
- ・デジタル機器の利用と睡眠の関係
 - ・デジタル機器を使いすぎない工夫 (ルールづくり)



睡眠教育ダウンロード教材②

～ワークシート・保護者への情報発信「睡眠だより」～

ワークシートには
教員のみなさま向け
指導用解説シートが
あります！



①睡眠&デジタル機器チェックシート

1週間連続で睡眠状況とデジタル機器の利用状況をチェックし、塗りつぶすことで見える化します。また、自分の睡眠状況は、どのような睡眠パターンであるかを知ることができます！

7時間しか寝ていないことに気づいたので、9時間寝るために寝る時間・起きる時間を考えたい。

チェックシートを実施して
子どもが気づいたこと



休みの日の寝る時間が気になりました。もう少し早く寝れるように頑張ろう！

保護者からの
コメント



子どもだけではなく親も睡眠改善をしようと思いました。



②帰宅後の生活振り返りシート

学校から帰宅後の生活を振り返った後、よい睡眠をとるための生活習慣ができているかをチェックします。

生活習慣の改善ポイントを把握した上で、これから送りたいと思う生活を考えます。工夫したポイントも書き込み、実践することを明確化します！



ワークシート・睡眠だより各種もHPからダウンロードできます。



③ 1週間チャレンジシート

～生活習慣とデジタル機器の目標を考えてやってみよう～

よい睡眠をとるための生活習慣の目標とデジタル機器のルールを**具体的に**考えます。自分で考えた目標・ルールを1週間チャレンジするシートです。よい生活リズムが定着する第一歩としてご活用ください！

＝子どもたちが考えた(例)＝

生活習慣の目標

- ・ 60分以上体を動かす
- ・ お風呂は寝る2時間前までに入る
- ・ 帰宅してから仮眠をとらない

デジタル機器のルール

- ・ 20時以降はゲームしない
- ・ タブレットを1時間使ったら30分の休憩をする
- ・ スマホはリビングで使う

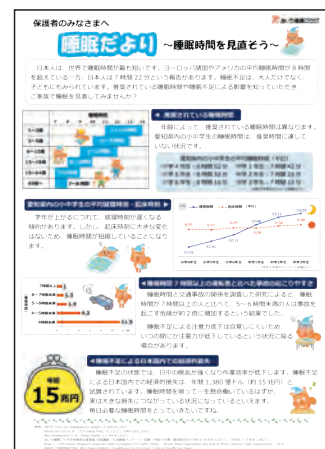
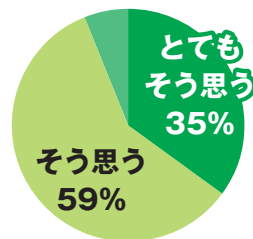


保護者への情報発信「睡眠だより」

保護者のみなさまに知っていただきたいトピックスを4種類にまとめました。ご家族で生活習慣を振り返り、睡眠について話すきっかけになります！

- ①睡眠時間を見直そう
- ②よい睡眠とは？
- ③よい睡眠をとるコツ
- ④睡眠とデジタル機器の関係

「睡眠だより」をきっかけにお子さんと睡眠について話そうと思いますか？



寝る1時間前(8時)には、スマホやテレビを控えるように話し合う事が出来ました。



保護者の感想

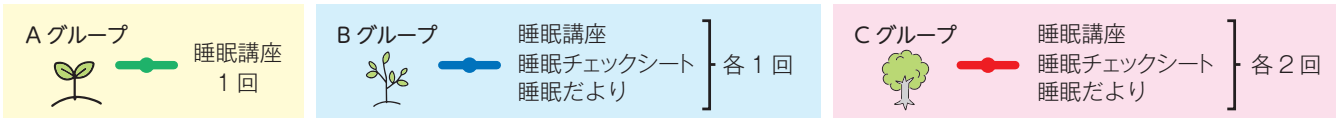
時間がたつと早寝早起きの意識も薄れていくので、また思い出して話したいと思います。

睡眠教育プログラムを実施して

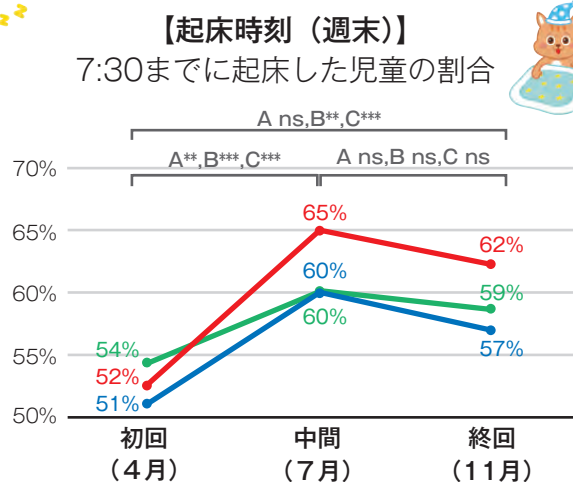
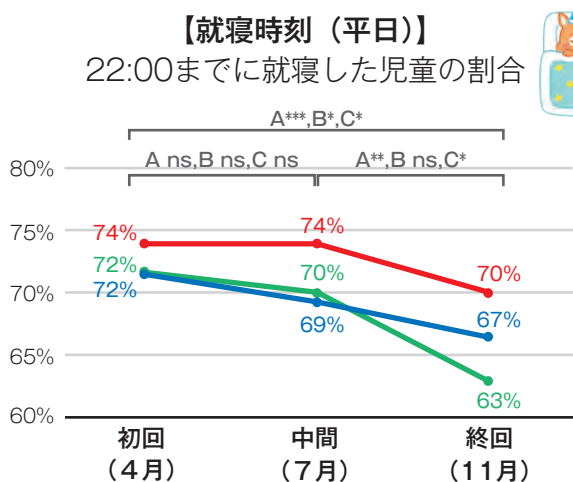


～グループ別のアンケート調査結果の変容より～

解析対象 アンケート調査（初回4月, 中間7月, 終回11月）を全て回答した
 小学校5.6年生1,752人（A：476人、B：626人、C：650人）、有効回答率62.9%

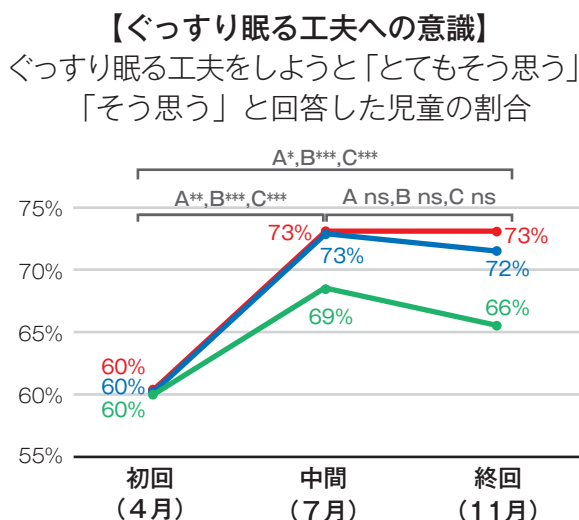
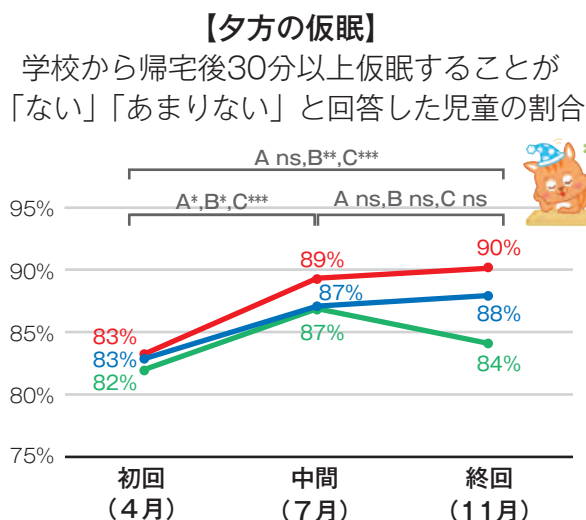


睡眠状況(就寝時刻・起床時刻・夕方の仮眠・ぐっすり眠る工夫への意識)



就寝時刻は、全国調査※や、あいち健康プラザ「出前講座」で実施しているアンケート調査より、経時的に遅くなる傾向がみられています。その中で、4月から11月にかけて、B：🌱 C：🌳の悪化率が低く、A：🌱の悪化率が最も高いという結果でした。

※日本学校保健学会「児童生徒の健康状態サーベイランス事業報告書」



*p<0.05,**p<0.01,***p<0.001 CochranのQ検定,Bonferroni

週末の起床時刻、夕方の仮眠、ぐっすり眠る工夫への意識において、4月と比べて11月には、C：🌳の改善率が3つのグループの中で最も高かったです!



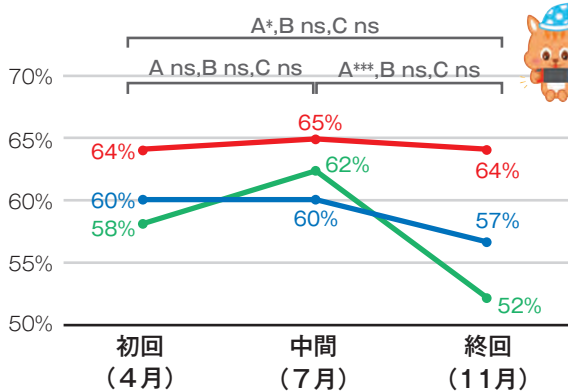


睡眠講座 1 回の A:🌱でも、「ぐっすり眠る工夫をしよう」という意識や、「週末も早起きする」、「夕方の仮眠を控える」といった行動において、中間時に改善がみられました。また、継続支援をした B:🌱と C:🌱はその後、終回時においても良好な状態を保ったり、悪化を防いだりすることができました。

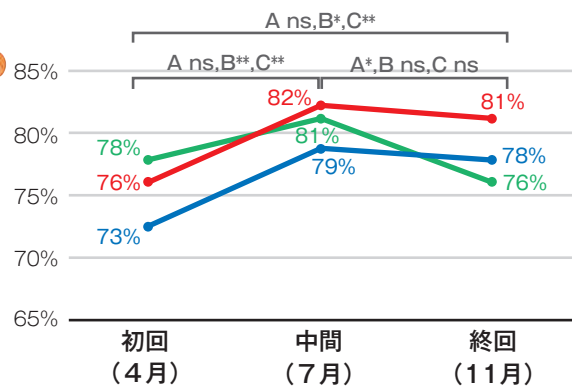


II デジタル機器の利用状況（スクリーンタイム・適正利用への意識）

【勉強以外のスクリーンタイム（週末）】
3時間30分以内と回答した児童の割合



【適正利用への意識】
デジタル機器の使い過ぎに注意しようと「とてもそう思う」「そう思う」と回答した児童の割合



*p < 0.05, **p < 0.01, ***p < 0.001 CochranのQ検定, Bonferroni

スクリーンタイムも就寝時刻と同様に、経時的に長くなる傾向があります。睡眠教育プログラムを実施して、B:🌱とC:🌱の週末のスクリーンタイムの悪化を防ぐことができます。また、B:🌱とC:🌱の中間で改善された適正利用への意識は、終回まで維持されていました！



睡眠教育プログラムに参加した子どもの感想

睡眠をあまり気にしていませんでした。
でも、こんなに大切だったんだと気づきました。

睡眠チェックシートが終わっても、決めたルールはきちんと守り、
決まった時間に寝るようにしたいです。

睡眠の知識がより深まり、
児童の言動を見ていると、
確実に睡眠の大切さを実感
できるようになりました。



睡眠教育プログラムに参加した教員の感想

児童の健康意識を高める
ことができました。
家庭を巻き込んだアプローチ
もしていきたいです。

子どもの生活習慣改善のために、継続的にダウンロード教材をご活用ください！

おわりに

よい睡眠をとることで、心身が健康な状態になります。心身が健康だと、授業や学校行事、習い事、さまざまな場面で子どもが持っている能力を発揮することができます。また、好きなことを思いっきり楽しむことができ、将来の目標・夢の実現にも繋がっていくのではないのでしょうか。子どもの未来のために、大人がサポートしながら健康な生活習慣を実践できるように本冊子をご活用いただけると幸いです。

企画・発行

 あいち健康づらざ

あいち健康の森健康科学総合センター指定管理者

公益財団法人 愛知県健康づくり振興事業団（愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医務部健康対策課）

〒470-2101 愛知県知多郡東浦町大字森岡字源吾山1番地の1

TEL:0562-82-0211（代） FAX:0562-82-0228 URL：<https://www.ahv.pref.aichi.jp/>



令和5年11月発行